

УДК 378. 016

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*О. И. Егорова*

*Белорусский государственный университет,  
преподаватель кафедры педагогики  
и проблем развития образования  
e-mail: volhayahorava@gmail.com*

В условиях модернизации высшего образования особую актуальность в теории и практике педагогической науки приобретает проблема формирования стрессоустойчивости в сфере профессиональной деятельности преподавателя. На прошедшем в январе 2016 года 46-м Всемирном экономическом форуме в Давосе международные эксперты отметили, что к числу десяти самых востребованных навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности, относится эмоциональный интеллект, важным структурным компонентом которого выступает профессиональная стрессоустойчивость [1].

Профессиональная педагогическая деятельность также относится к числу стрессогенных, что обусловлено постоянным открытым контактом с людьми, высокой социальной ответственностью, неочевидными результатами для внешнего восприятия, стохастическим характером процесса воспитания, высоким уровнем требований, предъявляемых к педагогу со стороны всех участников образовательного процесса, постоянным интеллектуальным, эмоциональным и психологическим напряжением.

Преподаватели учреждений высшего образования (далее — УВО), помимо универсальных, находятся под влиянием специфических стресс-факторов, обусловленных необходимостью формирования государственной политики в сфере образования и подходов по ее реализации с учетом европейских стандартов. Особое внимание при этом следует уделить проблеме повышения профессиональной стрессоустойчивости преподавателей (далее — ПСП) при рассмотрении вопроса о вступлении Республики Беларусь в Болонский процесс, что обусловлено возросшим уровнем конкуренции на рынке образовательных услуг, изменением требований к профессиональной мобильности молодых спе-

циалистов, уровню их компетенции, необходимостью встраивания в процесс непрерывного самообразования в течение всей жизни.

Исследование теоретико-прикладных аспектов развития ПСП УВО [2; 3; 4; 5], анализ социальных, институциональных, профессионально-деятельностных и личностных факторов, влияющих на возникновение профессиональных стрессов, обусловили необходимость разработки теоретической модели и методических рекомендаций, направленных на повышение эффективности механизма развития профессиональной деятельности в данном направлении.

В этой связи организационную структуру теоретической модели развития ПСП в УВО составили следующие блоки: концептуальный, целевой, содержательно-технологический, процессуально-деятельностный и результативный.

*Концептуальный блок* представляет собой теоретический фундамент модели ПСП и состоит из психолого-педагогических теорий стресса, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции, фрустрационной толерантности (Г. Селье, Р. П. Мильруд, Л. М. Митина, А. А. Баранова, С. В. Субботина); психолого-педагогических способов преодоления стресса (копинг-стратегии, процесс адаптации, саногенная рефлексия) и педагогических условий профессионального роста, самообразования и бесконфликтного педагогического общения.

*Целевой блок* задает цель модели, которая формируется с учетом концептуального блока и заключается в развитии ПСП, способствующей совершенствованию личностно-профессиональных качеств и компетенций и повышению качества образовательного процесса.

Следующим структурным элементом модели является *содержательно-технологический блок*, обеспечивающий развитие у преподавателей профессиональной стрессоустойчивости. Его наполнение детерминировано системой профессионально-педагогических и коммуникативных компетенций и обобщенными знаниями и умениями, а также теоретическими знаниями в области стресса, стратегиями и методами его преодоления. Также этот блок включает функции профессиональной стрессоустойчивости (повышение качества образовательного процесса; повышение уровня сформированности социально-личностной и профессиональной компетентности преподавателя; коммуникативная; терапевтическая).

*Процессуально-деятельностный блок* представляет собой педагогические условия развития ПСП, реализация которых предполагает организацию цикла учебных мероприятий для преподавателей в форме тренингов, мастер-классов, семинаров и лекций.

Еще одним блоком конструируемой модели является *результативный блок*, который представляет собой результат ПСП в виде сформированных социально-личностных и профессионально-педагогических компетенций у преподавателя и его способности преодолевать негативные последствия стресса и сохранять эмоциональное равновесие. В результате этого образуется высокий уровень педагогического общения и бесконфликтная информационно-образовательная среда.

Структурные блоки теоретической модели ПСП системно детерминированы, что обеспечивает ее организационно-концептуальную целостность и выступает важным условием внедрения данной модели в образовательный процесс.

Представленная модель позволяет уточнить пути и способы развития профессиональной стрессоустойчивости и сформулировать методические рекомендации, предполагающие учет следующих особенностей:

Во-первых, реализацию педагогических условий развития стрессоустойчивости преподавателей необходимо осуществлять посредством комплекса учебных мероприятий на уровне кафедры, факультета или университета в целом.

Во-вторых, включение в программы учебных мероприятий следующих компонентов:

а) когнитивного компонента, предусматривающего получение теоретических знаний в области стресса, его биологической природы, механизмов возникновения и развития, факторов, вызывающих эмоционально напряженные состояния, стратегий и методов его преодоления, осознание необходимости развития стрессоустойчивости с использованием интегрированных междисциплинарных связей (психологии, педагогики, физиологии); освоение методик и технологий обучения и организации воспитательной работы, основ возрастных особенностей обучающихся; изучение техники публичного выступления, алгоритмов аргументации, тактик убеждения;

б) деятельностного компонента, позволяющего сформировать общепедагогические умения, навыки стрессоустойчивого поведения в различных эмоционально напряженных ситуациях, возникающих в педагогическом процессе, наладить эффективную коммуникацию всех участников образовательного процесса (указанный компонент целесообразно реализовать в форме педагогического моделирования разнохарактерных ситуаций взаимодействия (конфликт, сотрудничество, соревнование, кооперация, конкуренция, конфронтация, защита и т. д.), в процессе тренингов, мастер-классов, в форме проектирования, стажерской практики).

В-третьих, когнитивный и деятельностный компоненты необходимо осуществлять с учетом одновременной реализации следующих целей [6, с. 11–14]:

а) мотивирующей, направленной на актуализацию у участников потребностей в освоении новых знаний и приобретении умений и навыков в вопросах управления стрессом, саморегуляции, релаксации, восстановления, эффективной коммуникации;

б) диагностической, направленной на осознание и диагностику преподавателем собственных индивидуально-личностных особенностей, академических и профессиональных потребностей;

в) тренировочной, в рамках которой преподаватели приобретают необходимые навыки (в данном контексте важно освоить разнообразные эффективные образовательные и информационные технологии, техники снятия эмоционального и мышечного напряжения, научиться выстраивать эффективную коммуникацию с учащимися и коллегами, овладеть искусством публичного выступления и навыками управления личным временем, выработать умение справляться с непредвиденными обстоятельствами).

Следует подчеркнуть, что содержание вышеперечисленных компонентов и целей в ходе реализации педагогических технологий и тренингов, способствующих развитию профессиональной стрессоустойчивости, соответствует требованиям и логике компетентностного подхода [7, с. 54–61].

В-четвертых, ключевое значение для успешной профессиональной деятельности преподавателя имеют глубокие системные педагогические знания, умения и навыки, их постоянное развитие, владение современными методиками и технологиями обучения и организации воспитательной работы с учащимися. Программа теоретической части учебных мероприятий должна включать основы методики преподавания учебных дисциплин, обеспечивать связь содержания и методов обучения с существующими потребностями социально-экономического и духовного развития общества. Формирование навыков владения педагогическими технологиями и методиками преподавания, организации обучения, воспитания и развития личности обучающихся, знание основ возрастных особенностей учащихся, необходимых для обеспечения эффективной деятельности настоящих и будущих преподавателей, должны стать важнейшими задачами образовательных мероприятий. В этой связи один из блоков необходимо посвятить развитию профессионально-педагогической компетенции преподавателей.

В-пятых, целесообразно выделить самостоятельный блок учебных мероприятий, посвященный развитию коммуникативной компетенции преподавателя, специфика которой обусловлена многообразием социального взаимодействия человека и социальной сферы. Указанный блок включает компе-

тенции социального взаимодействия с коллективом, партнерами, учащимися, владение стратегиями и тактиками поведения в конфликтных ситуациях, умение сотрудничать, проявлять толерантность, уважение и принятие другого, обладание всеми видами и формами общения: устного, письменного, диалога, монолога и др. [8, с. 12–13]. Целью работы в этом направлении является разработка с преподавателями эффективных решений учебных ситуаций, выработка стратегии реагирования на неожиданные вопросы, провокации, действия учащихся, овладение алгоритмами аргументации, тактиками убеждения, развитие ассертивного поведения педагогов. В рамках данного блока у преподавателя сформируются навыки быстрого и своевременного ориентирования в проблемной ситуации; навыки эффективного общения в различных статусно-ролевых позициях; навыки адекватного восприятия и оценивания поведения учащихся и коллег; навыки инициирования благоприятной социально-психологической обстановки, что в совокупности способствует успешной профессиональной адаптации педагогов и развитию стрессоустойчивого поведения.

В-шестых, важным представляется выделить в структуре цикла образовательных мероприятий блок, посвященный теоретическим знаниям в области стресса, причинам его возникновения, динамике развития, способам саморегуляции и коррекции стрессовых состояний. При этом особое внимание следует уделить основным стратегиям и методам управления стрессами, что позволит преподавателю активизировать собственные психологические ресурсы для эффективного поведения в стрессовой ситуации, подвигнет к анализу стрессовых ситуаций, самоанализу, самопознанию и саморегуляции. Педагог научится спокойно анализировать ситуацию, сохранит эмоциональную стабильность в напряженных ситуациях, получит опыт непосредственного обращения к самому себе.

В-седьмых, объем и содержание блоков учебных мероприятий будут определяться результатами эмпирических исследований и запросами педагогов. Внутренняя структура блоков будет состоять из семинаров, тренингов, мастер-классов и др. Внутри блоков учебный материал должен быть структурирован в виде системы следующих элементов: лекций, бесед, техник, упражнений, интерактивных игр, самостоятельного выполнения заданий и др.

Таким образом, внедрение разработанных методических рекомендаций в учебный процесс позволит преподавателю развить свои профессионально-педагогические и коммуникативные компетенции, овладеть стратегиями саморегуляции, что будет способствовать повышению качества образовательного процесса, формированию и развитию бесконфликтной информационно-

образовательной среды и обеспечит высокий уровень культуры педагогического общения.

### **Список основных источников**

1. The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution>. – Date of access: 10.06.2016.

[Вернуться к статье](#)

2. Селье, Г. Стресс без дистресса : пособие / Г. Селье ; пер. с англ. И. Иванова. – Мозырь : РИФ «Белый ветер», 1998. – 89 с. [Вернуться к статье](#)

3. Баранов, А. А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты : дис. ... д-ра психолог. наук : 19.00.07 / А. А. Баранов. – СПб., 2002. – 405 л. [Вернуться к статье](#)

4. Кобытова, Г. С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении / Г. С. Кобытова // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 4. – С. 117–123. [Вернуться к статье](#)

5. Реан, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А. А. Реан, А. А. Баранов // Вопросы психологии. – 1997. – № 1. – С. 45–54. [Вернуться к статье](#)

6. Асмаковец, Е. С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга / Е. С. Асмаковец // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 1. – С. 11–14. [Вернуться к статье](#)

7. Жук, О. Л. Развитие педагогического образования на основе компетентностного подхода в условиях классического образования / О. Л. Жук // Веснік БДУ. Сер. 4., Філалогія. Журналістыка. Педагогіка. – 2006. – № 2. – С. 54–61. [Вернуться к статье](#)

8. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции — новая парадигма образования / И. А. Зимняя // Эксперимент и инновация в школе. – 2009. – № 2. – С. 7–14. [Вернуться к статье](#)